પુના સેવાસદન સોસાયટી.

સાર્વજનિક આરોગ્યશાળા પત્રિકા

નં. ૩

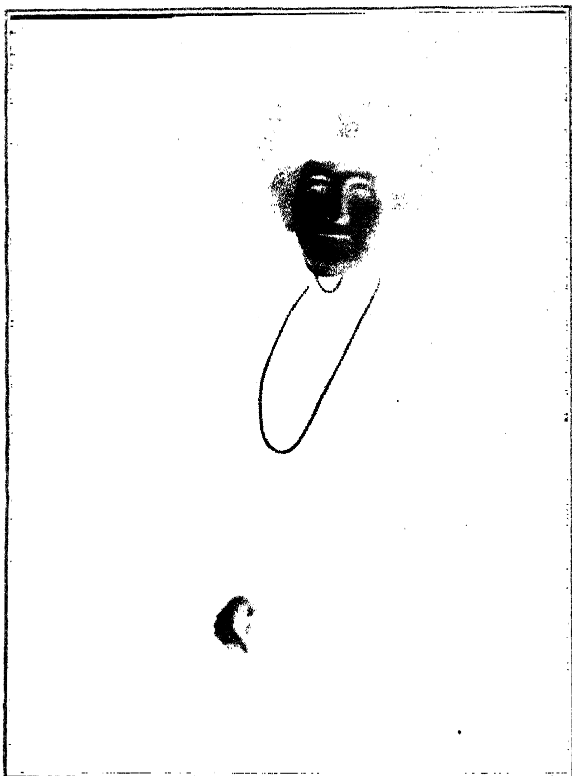
બાળકોની સંભાળવિષે બે બોલ

સચિત્ર

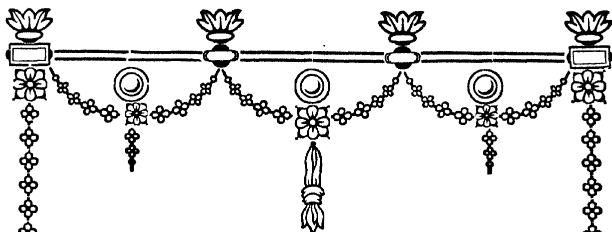


કિંમત દોઢ રૂપીઓ

સને ૧૯૨૬



1925





અર્પણ

પુના સેવાસદન સોસાયટીનાં આશ્રયદાતા,

અને

હિંદી સ્ત્રીઓ અને બાળકોના શ્રેયાર્થે

મહાન નિઃસ્વાર્થ સેવા બજાવનાર,

અને તેમની

માતાતુલ્ય સંભાળ રાખનાર

નામદાર કાઉન્ટેસ ઑફ રેડીંગ ને

તેમના સ્નેહ અને દીર્ઘદષ્ટિના સંભારણામાં

આ લઘુ પુસ્તક તેમની

રજાથી માનપૂર્વક અર્પણ કરવામાં આવે છે.

આ દેશમાં **'શિશુસપ્તાહ'ની** રાષ્ટ્રીય ચળવળને જન્મ આપી

અને

જનસમાજને બાળઉછેરનું મોટા પાયા ઉપર શિક્ષણ

મળે તે માટે **શારીરિક સુખાકારી** પ્રાપ્ત કરવા

સમગ્ર દેશને જાગ્રત કરી

વ્યાધિ અને દારિદ્રના દૂતરૂપી અસંખ્ય

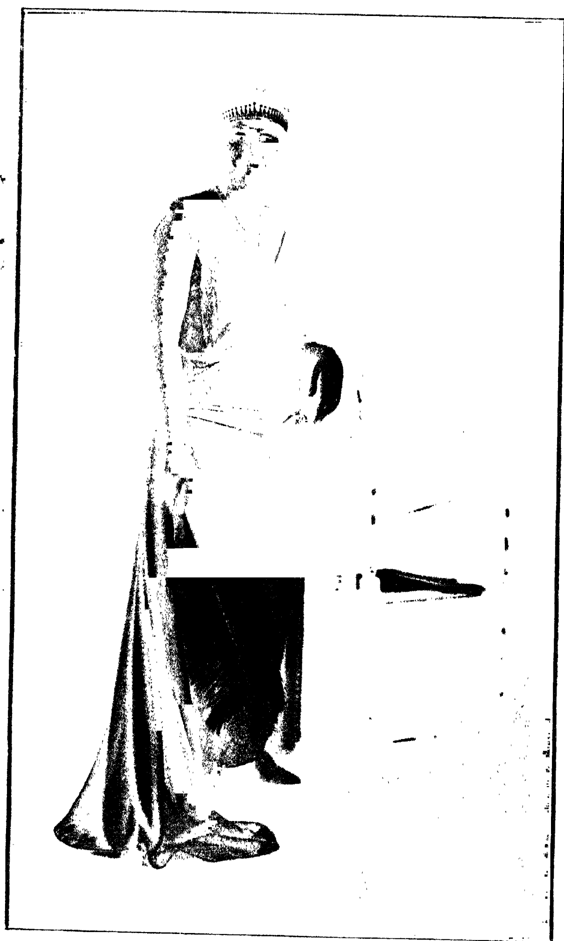
રોગોને જેમણે આ દેશનાં લાખો ગરીબોને આંગણેથી

પાછાં કાઢ્યાં છે, તે માયાળુ સ્ત્રીરત્નને પ્રભુ

દીર્ઘાયુ બક્ષે, અને હિંદના શ્રેયાર્થે બીજા પ્રયત્નો કરી

ને તેનાં મીઠાં ફળ જોઇ તેઓ પોતાની આંખ ઠારે તે જ

પુના સેવાસદન સોસાયટીની ઇશ્વર પ્રત્યે નમ્ર પ્રાર્થના છે.



બે બોલ

પુના સેવાસદન સોસાયટીએ બ્હાર પાડેલ, "બાળકોની સંભાળ" નામે પુસ્તક પરત્વે બે બોલ લખતાં મને ઘણો આનંદ થાય છે. આ સચિત્ર પુસ્તકમાં મનોહર શૈલીમાં જે શિખામણ આપવામાં આવી છે તેનો મુંબઈ ઇલાકાના જનસમાજમાં બ્હોળો પ્રચાર કરવાની અગત્ય આપણ સૌને જણાય છે. બાળરક્ષણની પ્રવૃત્તિમાં મેં જે કંઇ ભાગ લીધો છે તે દરમીઆન, બાળકોને યોગ્ય રીતે ઉછેરવા અને તેમની સંભાળ રાખવા માટે ખરૂં જ્ઞાન મેળવવાની સ્ત્રીઓની તીવ્ર ઇચ્છાનું મને વારંવાર ભાન થયું છે. મને આશા છે કે બાળઉછેર સંબંધી લોકોના મનમાં અજ્ઞાન અને વહેમનું જે આવરણ છે તે આ પુસ્તકથી દૂર થશે.

સમાજસેવાનાં અનેક ક્ષેત્રોમાં સુંદર કાર્ય કરી રહેલા પુના સેવાસદન સોસાયટીને, આ હીલચાલ ઉપાડી લેવા માટે હું ખરા દીલથી ધન્યવાદ આપું છું.

સરકારી મહેલ,
મુંબાઈ,
૩૦ મી માર્ચ
૧૯૨૫.

Winifred Wilson

બાળકોની સંભાળ.

(બાળ–રક્ષણ વિષે બે બોલ)

પ્રસ્તાવના.

પુના સેવા–સદન સોસાઇટીએ' બાળરક્ષણ' એ વિષય ઉપર તૈયાર કરેલું સચિત્ર પુસ્તક લોકો સમક્ષ રજુ કરતાં ઘણોજ આનંદ થાય છે. આ પુસ્તક ભાષણ રૂપે લખાયેલું છે, અને વિષય સહેલાઇથી સમજી શકાય તે માટે મુખ્ય વિષય સંબંધી જુદાં જુદાં ત્રીતેર ચિત્રો મુકવામાં આવ્યાં છે, તેમાં પાંચ રંગ બેરંગી છે. સામાન્ય રીતે અશિક્ષિત અને અજ્ઞાન લોકોમાં આ જ્ઞાનનો ફેલાવો કરવા માટે કાર્ય કરનાર મંડળનો એવો અનુભવ છે કે તે લોકો સમક્ષ ભાષણ આપવા માટે અને તેમનાં મન ઉપર અમુક વિષયની છાપ પાડવા માટે ચિત્રો બહુજ ઉપયોગી થઇ પડે છે, કારણ કે તેને લીધે તેમનાં મન તુરતજ આકર્ષાય છે અને તેથી વિષયની છાપ ઉંડી પડે છે. અમારી સોસાઈટીએ ચાલુ કરેલી " સાર્વજનિક આરોગ્યશાળા"ની સ્થાપના થયા પછી, બાળ રક્ષણ એ વિષયનું જ્ઞાન મેજીક લેન્ટર્નની મદદથી, લોકોમાં ફેલાવવા માટે, સ્વતંત્ર લીધેલા ફોટા ઉપરથી અથવા તો તરેહ તરેહના ચિત્રો ઉપરથી મેજીક લેન્ટર્નના કાચોની તૈયાર કરેલી એક જોડની જરૂર જણાઇ. અને આ સોસાઇટીની પુનાની મુખ્ય સંસ્થામાં તથા મુંબઇ, નગર, શોલાપુર, બારામતી, સતારા, અલીબાગ, એ સ્થળોની શાખાઓમાં અપાતાં જુદી જુદી જાતના શિક્ષણના અને બાળ રક્ષણ વિષેના જ્ઞાન અને કાર્યના ફાયદા મેળવવા માટે દરરોજ વધતી જતી સંખ્યામા આવતી સ્ત્રીઓને શિક્ષણ આપવા માટે પણ આવા પ્રકારના સચિત્ર પુસ્તકની જરૂર દિવસે દિવસે વધારે જણાવા લાગી. 'બાળ રક્ષણ' ના વિષય સંબંધી તૈયાર કરેલ મેજીકલેન્ટર્નના કાચો દિલ્હી અને નાગપુરમાં મળે છે. પણ તે પ્રાંતોના લોકોની રીતભાત જરા જુદી છે તેથી આ ઇલાકાના લોકોની રીતભાત સમજી શકાય તેવાં અને તે સહેલાઇથી લોકોના મન ઉપર ઠસે તેવાં ચિત્રો તૈયાર કરાવીને એક સચિત્ર પુસ્તક લખવું વધારે ઠીક છે એમ જણા-

યાથી, આ વિષય સંબંધી જુદી જુદી જાતના જ્ઞાનની લોકોના મન ઉપર ઝટ દઇને અસર થાય એવાં ચિત્રોનો અથવા કાચોનો એક ખાસ સટ તૈયાર કરવો બહુજ જરૂરનો છે એવું અમને લાગ્યું. આમાંના સાત આઠ કાચ બીજે ઠેકાણેથી મેળવેલા ચિત્રો ઉપરથી તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે.

આ પુસ્તકની રચના વધારે પદ્ધતિસર કરવી હોત તો તેનાં (૧) પ્રસૂતિ પહેલોનો (૨) પ્રસૂતિ સમયનો (૩) પ્રસૂતિ પછીનો એવા ત્રણ ભાગો પાડત. પણ એવી જાતની ગોઠવણ કરતાં જે જાતનાં લોકોના મનમાં તે સંબંધી ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરી, આ વિષયનું જ્ઞાન ઠસાવવાનું છે, તે લોકોને તે ન ગમે તેથી, તેમને પસંદ પડે અને તેમનાં મનમાં સહજ રમી રહે તેવી, ગોઠવણ કરવાનો આ પુસ્તકમાં પ્રયાસ કર્યો છે. અને તે હેતુથી, પ્રથમ પહેલાં બીજા દેશોમાં અને આપણા દેશોમાં બાળકોના મરણનું પ્રમાણ તુલનાત્મક પદ્ધતિએ દેખાડવા માટે તેના નકાશાનું ચિત્ર દેવામાં આવ્યું છે. બાળ મરણના ચોંકાવનારા વધુ પ્રમાણનું કારણ, લોકોની ગરીબાઇ માત્ર નથી પણ આ ભયંકર મરણસંખ્યા મોટા પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓનું બાળ રક્ષણ વિષે ઘણુંજ અજ્ઞાન અને લોકોમાં પ્રચાર પામેલી અનેક વહેમી રીતભાતોને લીધે છે. નકાશાના ચિત્ર પછી માતાઓનું સ્વર્ગસમાન આશ્રયસ્થાન "બાળ-રક્ષણગૃહ" નુચિત્ર દેવામાં આવ્યું છે. અને તે પછી, વિષયની શરૂઆત કર્યા પહેલાં, પ્રેક્ષકોનું લક્ષ "બાળ-રક્ષણગૃહ" ના કાર્ય તરફ ખેંચાય એ માટ બે ન્હાના બાળકોનાં ચિત્રો આપવામાં આવ્યાં છે. એમાંનુ પહેલુ ચિત્ર, એક રોગગ્રસ્ત અને મરવા વાંકે જીવતાં બાળકની સારવાર શરૂ કર્યાં પહેલાંની સ્થિતિ બતાવે છે. અને બીજા ચિત્રમાં તેજ બાળક "રક્ષણગૃહ" માં મળતી સલાહ અને દવાદારૂને લીધે જામીને કેટલું હૃષ્ટપુષ્ટ થયું છે, તેનો ચિતાર આપે છે. આવા "રક્ષણ ગૃહ"માં સ્ત્રીઓને જે જ્ઞાન અને સગવડ મળે છે, તે યોગ્ય ચિત્રો વડે દેખાડવામાં આવ્યું છે, એટલે કે આ વિષયની બધી વ્યવસ્થા, ભાષણકર્તાને જે સાધન મળશે અથવા તો લોકોના મન ઉપર જે પરિણામ લાવવું હશે, તેના ઉપર ટકી રહેશે. દરેક બાબત લક્ષમાં રાખીને જો ભાષણ થાય, તો બે કલાક સ્હેજે ચાલ્યા જાય. પહેલે દિવસે સાડત્રીશ અને બીજે દિવસે બીજા બાકી રહેલાં ચિત્રો બતાવવાનું વધારે ઠીક પડશે. આંકડા અને બીજી બાબતોની માહિતી ચોક્કસ આપવા ઘણી કાળજી રાખવામાં આવી છે, છતાં ભાષણકર્તા પોતાનાં પ્રમાણ અને આંકડા આપી શકે.

"સાર્વજનિક આરોગ્યશાળા" ની આ ત્રીજી પત્રિકા પ્રસિદ્ધ કરવામાં મદદ કરવા માટે અને તે તેમને અર્પણ કરવાની રજા આપવા માટે, અમે નામદાર "**ધી કાઉન્ટેસ ઓફ રેડીંગ**" ના આભારી છીએ; તેવીજ રીતે અમારી વિનંતિને માન આપી આ પુસ્તકની પ્રસ્તાવનારૂપે "બે બોલ" લખવાનું કબુલ કરવા માટે, આપણા ઇલાકાના ગવર્નર સાહેબનાં પત્ની **લેડી વીલ્સન**, જેમણે શિશુ-સપ્તાહની ચળવળમાં મોટો ભાગ લીધો છે, તેમનાં પણ અમે અત્યંત આભારી છીએ; વળી આ બે ઉદાર-ચરિત નારીઓએ પોતાના ફોટોગ્રાફ આ પુસ્તકમાં છાપવા માટે મોકલ્યા તેને માટે અમારાં ઉપર તેમનો આભાર થયો છે.

આ પુસ્તકમાં આપેલ ચિત્રોના કાચ તૈયાર કરવાના કામમાં, પુના સેવા-સદનના મદદનીશ ફોટોગ્રાફર રા. મ. ત્રિ. આપટે, લેડી સુપ્રિ. મીસીસ જાનકીબાઇ ભટ, ડૉ. હરિભાઉ ટીળક અને પુના અને મુંબઇના અનેક ગૃહસ્થોની બહુજ મદદ મળી છે, તેથી આ સંસ્થા ઉપર તેમનો ઘણો ઉપકાર થયો છે. તેવીજ રીતે મુંબઇના "ટાઇમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા" પત્રના તંત્રી મી. એસ. ટી. શેપર્ડે આ પુસ્તકની મૂળ પ્રત વાંચી જોઈ તે માટે તેમનો પણ આભાર માનવો જરૂરનો છે.

સર્વન્ટસ ઓફ ઇન્ડીયા સોસાઇટી
સેન્ડહર્સ્ટ રોડ
મુંબઇ.

ગોપાળ કૃષ્ણ દેવધર.
ઓનરરી ઓર્ગેનાઇઝર અને
જનરલ સેક્રેટરી.
પુના સેવાસદન સોસાઇટી.

ગુજરાતી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ પુસ્તક મૂળ અંગ્રેજી ભાષામાં પ્રગટ થયેલું. પણ સામાન્ય સ્ત્રી વર્ગને તેમજ અંગ્રેજી નહિ શિખેલા પુરૂષ વર્ગને તે વાંચવાનો લાભ મળે એ હેતુથી તેનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે. ભાષા જેમ બને તમે સરળ અને સાદી રાખવામાં આવી છે કે જેથી દરેક વર્ગનાં લોકોને વાંચવા અને સમજવામાં અડચણ આવે નહિ.

આ ભાષાંતર કરવા માટે રા. રા. મગનલાલ એચ. ગાંધી, બી. એ. એલએલ બી. નો અને રા. અમીદાસ કાણુકીઆ તેમજ સર્વંટસ્ ઑફ ઇંડીયા સોસાયટીના મી. કરસનદાસ જે. ચીતલીઆનો ઉપકાર માનું છું. તેમજ મારા મિત્ર મી. સી. ડી. પંડ્યા એ આ ભાષાંતરની મૂળ પ્રત વાંચી જોઇ તે માટે તેમનો આભાર માનવાની પણ આ સ્થળે જરૂર છે.

ગોપાળ કૃષ્ણ દેવધર.

મેજીક લેન્ટર્નના કાચો

અનુક્રમ.

૧ સુરક્ષિત બાળક.
૨ રાષ્ટ્ર તેજ
૩ બાળ-મરણ પ્રમાણ બતાવતો હીન્દુસ્તાનનો નકશો.
૪ બાળ-મરણ માપવાની સળી.
૫ તદ્દન અટકાવી શકાય તેવા રોગોથી નિપજતા બાળ-મરણનું પ્રમાણ.
૬ બાળ-રક્ષણ ગૃહ.
૭ બાળકનું રોગ-નિદાન.
૮ બાળકનું વજન.
૯ બાળકકેમ વધે છે તે બતાવતો નકશો.
૧૦ સુકલકડી બાળક.
૧૧ સારી સારવાર પછી તેજ બાળક.
૧૨ સ્તનપાન.
૧૩ દાઇના દુધ વિષે ધ્યાન રાખવાની બાબતો.
૧૪ બાળ-રક્ષણ પ્રચારિકા.
૧૫ રોગી ગાય.
૧૬ નિરોગી ગાય.
૧૭ અસલી ઢબનો તબેલો.
૧૮ સ્વચ્છ તબેલો.
૧૯ દુધ બજાર.
૨૦ સીલ કરેલી દુધની શીશીઓ.
૨૧ નદીનો દેખાવ.
૨૨ સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર.
૨૩ સુક્ષ્મ-દર્શકયંત્રવડે દેખાતું પાણીનું ટીપું.
૨૪ પવિત્ર જલ!
૨૫ પાણી ગાળવાનું યંત્ર (ફીલ્ટર).
૨૬ બાળકોને દુધપાવાની જુની રીત.
૨૭ દુધપીવાની બાટલી.
૨૮ સ્વચ્છ અને અસ્વચ્છ બાટલીની ડીંટડી.
૨૯ નિરોગી મા અને નિરોગી બાળક.
૩૦ સુવાવડ પહેલાં સલાહ લેવાનું દવાખાનું.
૩૧ દારૂ પીનારના કુટુમ્બમાં બાળકનું મરણ-પ્રમાણ.
૩૨ નિર્બળ ખેડુત અને સબળ ખેડુત.
૩૩ સગર્ભા સ્ત્રીએ કેમ રહેવુ ?
૩૪ સગર્ભા સ્ત્રીએ ડાકટરની સલાહ ક્યારે લેવી ?
૩૫ સમુદ્ર પ્રવાસ.
૩૬ મહેનતનું કામ.
૩૭ સગર્ભાવસ્થામાં બહુ ખાવું નહિ.
૩૮ અશિક્ષિત દાઈ.
૩૯ જુની રીતનો સુવાવડીનો ઓરડો.
૪૦ અશિક્ષિત દાઇથી થતું નુકશાન.
૪૧ સુવાવડીનો સ્વચ્છ ઓરડો.
૪૨ સુવાવડીનો આદર્શ ઓરડો.
૪૩ મુંબઇમાં વપરાતી ઓરડીઓ અને બાળ મરણ–તેનો કોઠો.
૪૪ સુતિકા ગૃહ.
૪૫ બાળકને નવરાવવાની તૈયારી.
૪૬ નવરાવવાની જુની રીત.

બાલ રક્ષણ વિચાર

(સચિત્ર)

સજ્જનો અને સન્નારીઓ,

આજ હું મેજીક લેન્ટર્નનાં ચિત્રો વડે, "બાળકોના મૃત્યુનું ભયંકર પ્રમાણ તેનાં કારણો અને તે અટકાવવાના ઉપાયો" તે વિષય ઉપર બે બોલ બોલવાનો છું. ઘણાં બાળકો મરણ પામે છે તેનું કારણ તેમની માતાનો તેમના ઉપર પ્રેમ નથી એવું નથી, પણ તેમને બરાબર કેમ ઉછેરવાં તે તેમને આવડતું નથી તે છે. જન્મથીજ સ્ત્રીઓને બાળઉછેરનું જ્ઞાન હોતું નથી, એટલે તે તેમણે મેળવવું જોઇએ. વળી આ જ્ઞાનતો દરેક સ્ત્રીને ખાસ જરૂરનું છે. કારણ આપણામાંનાં ઘણાં પોતાનાં બાળકો માંદા પડે ત્યારે તેમની સારવાર માટે પૈસા ખરચી શકતા નથી તેથી થોડામાંથી ઘણા રોગો વધે છે અને બાળકો મરણ પામે છે. માતાઓએ તો આ શીખવું જ જોઇએ. તે તેમને બહુજ ઉપયોગી છે. કારણ તેથી તેમનાં બાળકો તંદુરસ્ત અને સુખી થશે. અને તે મોટાં થશે એટલે માને પણ સ્વાભાવિક આનંદ થશે.

કેટલાક લોકો તમને કહેશે કે આ મૃત્યુ પ્રમાણ ગાયના દૂધની તાણને લીધે છે. બાળકોના યોગ્ય શરીર વિકાસ માટે ગાયના દૂધની ખોટ જરૂર છે તે અલબત સૌ સમજે છે. પણ નાનાં બચ્ચાંઓના મરણ પ્રમાણની જ્યારે આપણે વાત કરીએ ત્યારે જણાશે કે દૂધની ખામી મોટે ભાગે કારણરૂપ નથી, કારણ બચ્ચાંઓમાંનાં ૫માથી ૩ તો પહેલા ત્રણ મહીનામાંજ નાશ પામે છે. અને પહેલા ત્રણ મહીનામાં જો સુવાવડ બરોબર થઇ હોય તો ૧૦૦ માંથી ૯૦ સ્ત્રીઓ પોતાના બચ્ચાને ધવરાવી શકે છે. એટલે ત્યારે તો દુધની જરૂર હોતી નથી. વળી દૂધની જરાપણ તાણ નથી હોતી, તેવા કુટુંબોમાં પણ સંખ્યાબંધ બચ્ચાંઓ મરણ પામે છે.

બીજા કહેશે કે અત્યારે ઘણાં કુટુંબને પુરૂં ખાવાનું પણ મળતું નથી, ત્યારે બાળકો બધાં જીવતાંજ રહે તો વળી તેમની સ્થિતિ વધારે દુઃખી થશે. માટે તેમને ખરો રસ્તો, બાળકોને જન્મતાં કેમ અટકાવવાં તે સુઝાડવો જોઇએ, નહી કે બાળકોનું રક્ષણ કરીને જીવાડવાં. આ વિવાદની ભયંકર ભુલથી ચેતતા રહેવાનું હું આપને કહી દઉં. બાળ રક્ષણની પ્રવૃત્તિ

જે બાળકો અત્યારે જન્મી ચૂકયાં છે, અગર થોડા મહીનામાં જન્મવાનાં છે તેમને માટે છે. અને આ ફૂલ જેવાં બાળકો આપણાં અજ્ઞાન અને વહેમને લીધે મરણ ન પામે તે માટે યોગ્ય ઉપાય યોજવા એ આપણી નૈતિક ફરજ છે.

બાળકોનું જન્મ પ્રમાણ ઘટાડવું હોય તો કન્યાઓને ૧૮ કે ૨૦ વર્ષની વયે પરણાવીને તેમ કરી શકાય છે. વળી બહુ ગરીબ હોય, બહુ નબળાં હોય, બિમાર હોય, ક્ષય અને એવા ભયંકર રોગ જેને થયા હોય, ગાંડાં હોય, તેવાં લોકોએ પ્રજા ઉત્પન્ન ન કરવી જોઇએ તેવું કહેવામાં આવે તો તે પણ યોગ્ય છે. પરંતુ આવી બાબતમાં તો ડૉકટરજ ખરી સલાહ આપી શકે છે.

બીજી બધી બાબતોમાં તમે ગૃહસ્થાશ્રમ ધર્મ પાળીને નિરોગી બાળકનાં માતા પિતા થાઓ તે સમાજની તેમજ સૌ સૌની દૃષ્ટિએ જરૂરનું છે. કારણ પ્રજોત્પત્તિ એ સૌથી પવિત્ર ફરજ છે. આથી તમારા કુટુંબને સહન નહીં કરવું પડે, ઉલટું તેની સુખ સંપત્તિમાં વધારો થશે. આવું કદાચ બને કે શહેરમાં તમે રહેતા હો ત્યાં આ વધતી જતી સંતતિ માટે તમે જગ્યા કે ખાવાનું કે તે મોટાં થાય ત્યારે ધંધો રોજગાર ન મેળવી શકો; પણ આપણા વિશાળદેશની ઘણી જગ્યા હજી ખાલી છે અને ત્યાં જે જાય તેને પૃથ્વીમાતા જરૂર ખાવાનું આપી રહેશે. તેથી દેશને પણ લાભ થશે. તમને કદાચ ખબર નહિં હોય કે આપણા દેશમાં ઘણી ખેતી કરી શકાય તેવી જમીન અત્યારે ઉજડ સ્થિતિમાં પડી છે. કારણ તેને ખેડનાર માણસો નથી. હવે સહકારી મંડળીઓ નાણાંભીડનો પ્રશ્ન ઉકેલી રહી છે, તેથી સારી તંદુરસ્તી વાળા અને ચારિત્ર્યવાળા લોકોની ખાસ જરૂર છે. રક્ષણ પ્રચારકો સમજાવે છે તે સહેલી બાબતો ઉપર જો તમે લક્ષ્ય આપશો તો આવાં સ્ત્રીપુરૂષો થોડા ખરચે આવી પ્રવૃત્તિથી ઉત્પન્ન થશે. લગ્ન અને બીજા અવસરોમાં આપણે નાણાં ઉડાવીએ છીએ, તો બાળક ઉછેરવાનું હોય તેવે વખતે તેને માટે અને તેની માતા માટે યોગ્ય ખર્ચ કરવામાં કચાશ ન રાખવી જોઇએ. કારણ તે બાળકની જીંદગીમાં સમય બહુજ કટોકટીનો છે. પ્રખ્યાત ડૉકટર એ. લેન્કેસ્ટર એમ. ડી. એ એ એક વખત "**સ્ત્રીઓની સગર્ભાવસ્થામાં પુરૂષોની જવાબદારી,**" એ વિષય ઉપર ભાષણ આપ્યું ત્યારે નીચે પ્રમાણે બહુજ બોધદાયક શબ્દો તેમણે કહ્યા હતાઃ—

"પોતાના બાળકોને પરણાવતી વખતે જે ખર્ચ કરવો જરૂરી હોય તેનો પાંચમો ભાગ માતપિતાએ ખાસ તારવીને તે નવા જોડાં માટે જુદે

રાખવો જોઇએ કે તેઓનું પહેલું બાળક જન્મે ત્યારે તેના માટે ખર્ચ કરવામાં તે વાપરી શકાય."

વળી કેટલાક લોકો તમને એમ કહેશે કે તમારી ગરીબાઇને લીધે તમારાં આટલાં બધાં બાળકો મરણ પામે છે. અને તમને સમજાવશે કે માબાપો પોતાનાં બાળકોની બરાબર સંભાળ રાખતા નથી તે ખોટી વાત છે. હા, ગરીબાઈ તે બાળ મરણનું કારણ છે તે વાત સાચી; પણ ખુલ્લું મન રાખી ને મારી વાત થોડો વખત સાંભળો, અને તમને ખાત્રી થાય કે—અને હું ચોક્કસ કહું છું કે તમને જરૂર ખાત્રી થશે-વહેમ અને બાળ ઉછેરની કળાનું અજ્ઞાન એ બે કારણોને લીધેજ બાળકોના રોગો અને મરણો નીપજે છે, તો તમે સહેલાઇથી સમજી શકશો કે, આ દુઃખનું નિવારણ થઇ શકે તેમ છે; અને આ દુઃખને લીધે જ આપણી ગરીબાઇ આપણને વધારે દુઃખી બનાવે છે. જ્યારે આ દુઃખ જશે ત્યારે ગરીબાવસ્થામાં આ સમજણ તમને મોટી મદદ અને આશીશ રૂપ થઇ પડશે.

આથી તમને જણાશે કે આ પ્રવૃત્તિ તમને જે શીખવવા માગે છે તે જોવાથી અને સાંભળવાથી તમને લાભ છે; હાનિ નથી. આ પ્રવૃત્તિ જો ફતેહમંદ કરવી હોય તો માબાપે તેનાં તત્વો બરોબર સમજવાં જોઇએ અને તેનાપર વિશ્વાસ રાખી અમલમાં મૂકવાં જોઇએ. **માતાઓ અને બાળકોનાં દરદો અને મરણોમાંથી અર્ધો અર્ધ અટકાવી શકાય તેવાં છે અને તેના ઉપાય ગરીબ લોકો પણ લઈ શકે તેવા છે.** ત્યારે હવે આ ચિત્રો જુઓ અને તે શું કહે છે તેના ઉપર ખાસ ધ્યાન આપીને વિચાર કરોઃ



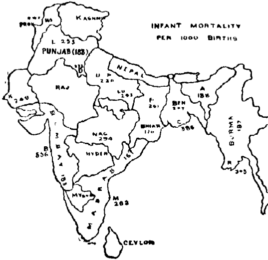
ચિત્ર ૧ લું.

ચિત્ર ૧:—આ ચિત્રમાં માતા પોતાના બાળકનું કેવી કાળજીથી રક્ષણ કરે છે તે બતાવ્યું છે. કારણ હિન્દુસ્થાનની સર્વ શકિતઓ તે બાળકમાંજ બીજ રૂપે છે એમ તેમને પૂરેપૂરૂં સમજાવા લાગ્યું છે.

ચિત્ર ૨:— આ ચિત્રમાં રાષ્ટ્ર-તેજ મૂર્તિમંત બતાવવામાં આવ્યું છે. આ રાષ્ટ્રતેજને છાજે તેવી રીતે આપણે તેનું રક્ષણ કરી એ છીએ કે ?



ચિત્ર ૨ જાું.

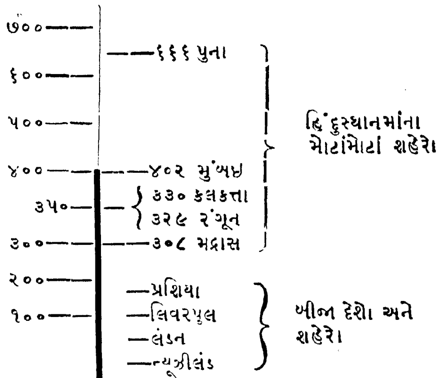


ચિત્ર ૩ જાું.

ચિત્ર ૩:—હિંદુસ્થાનના એ નકશાથી તમે જોઇ શકશો કે દરવરસે હદ ઉપરાંત કેટલા બાળકો મરણ પામે છે!

ચિત્ર ૪:—પ્રજાની પ્રગતિ બાળકોને જ લીધે થાય છે, તેની તમને ખબર છેકે ? આ બાબતમાં આપણો દેશ બીજા દેશો કરતાં ઘણો જ પછાત છે, તે સાંભળી તમને અલબત બહુજ ખેદ થશે. આ બાળમરણ બતાવતી સળીમાં તમે શું જુઓ છે ? હિંદુસ્થાનમાં એક હજાર નવાં જન્મેલાં બાળકોમાંથી ૨૦૦ તો એક વરસનાં થાય તે પહેલાંજ નાશ પામે છે. જ્યારે ઇંગ્લાંડમાં સીતેર અને ન્યુઝીલેન્ડમાં માત્ર ચોવીસ જ મરણ પામે છે ! મોટા શહેરોમાં તો વળી બાળકોનું પ્રમાણ આના કરતાં પણ વધારે છે. આપણા મુંબઇ કલકત્તા જેવાં શહેરોમાં તો ૧૦૦૦ માંથી ૪૦૦ બાળકો મરી જાય છે. આ બધાં બાળકો ગરીબાઇને લીધે જ મરણ પામે છે એવું કંઇ નથી.

દર હજાર જન્મની સંખ્યામાં એક વરસની અન્દરના
બાળકોના મરણ માપતી સળી



ચિત્ર ૪ થું

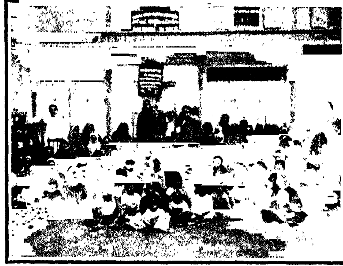
ચિત્ર ૫:—આ કોઠા ઉપરથી બાળ મરણનાં મુખ્ય કારણો તમારા ધ્યાનમાં આવશે; સેંકડો બાળકો ગરીબાઇને લીધે મરતાં નથી પણ જુની વહેમી રૂઢીઓ, સુવાવડી સ્ત્રી અને બાળકોની સંભાળ માટે આપણી બેદરકારી, અને આરોગ્યના સામાન્ય જ્ઞાનની ખામીને લીધે મરે છે. આ બાબતની ખાત્રી કરવી હોય તો રક્ષણ ગૃહની મુલાકાત લ્યો અને આજુબાજુ એવું ગૃહ ન હોય તો શહેરના ડાંકટરો અને નર્સોની મદદથી એક સ્થાપો.

અટકાવી શકાય એવા રોગોથી થનાર બાળકના મરણનું સ્થૂળ પ્રમાણ.

રોગ.	દરસેકડે પ્રમાણ
નાળનો સાજા	૧૦ થી ૧૫
મા બાપના દારૂપીવાથી (મધ્યપાન કરવાથી) બદ વિગેરે	૮ થી ૨૦
નીચેના કારણોથી આવનારી નબળાઈ.	૧૦ થી ૧૨
(અ) બાળકને ખવડાવામાં થતી ભૂલો	
(બ) અફીણ અને બાળગોળી આપવાથી	
બાળકનું શરીર ઉઘાડું રાખવાથી	૪ થી ૫
શિતળા અને મલેરીયા	૩ થી ૪
કુળ	૩૫ થી ૪૬

ચિત્ર ૫ મું

ચિત્ર ૬:—
આ ચિત્ર એવા એક રક્ષણ ગૃહનું છે. સમજુ સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકોને કંઇ રોગ ન થવા પામે તે માટે જુદી જુદી બાબતોની ફરીયાદ વિષે અને બાળઉછેર વિષે ડૉક્ટર અને નર્સની સલાહ લેવા આવે છે. ત્યાં સલાહ તદ્દન મફત આપવામાં આવે છે.



ચિત્ર ૬ ઠું.

ચિત્ર ૭:—આ ચિત્ર જુઓ. આમાં દાક્તરાણી પેલા બાળકને તપાસે છે અને તે પછી તે બાળકની માતાને ખવરાવવું, કપડાં પહેરાવવાં વિગેરે બાબતમાં શું ભૂલ થાય છે તે સમજાવશે. આવી સૂચનાથી બહુ જ લાભ થાય છે. એટલે સંખ્યા બંધ માતાઓ પોતાના બાળકોને લઇને આવે છે. એટલું યાદ રાખજો કે આવી નાની નાની ફરીયાદમાંથી જ પાછળથી મોટા મોટા રોગ થાય છે અને તેને લીધે ફુલ જેવાં બાળકો મરણ પામે છે.



ચિત્ર ૭ મું

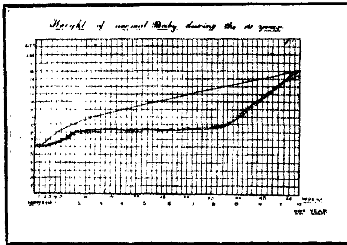
ચિત્ર ૮:—

રક્ષણગૃહમાં ખાસ રીત એ છે કે દર અઠવાડીએ બાળકનું વજન થાય છે. કારણ બાળક બરોબર વધતું જાય છે તેમ વધે છે કે નહિં તે આમજ જાણી શકાય.



ચિત્ર ૮ મું.

ચિત્ર ૯:—



ચિત્ર ૯ મું.

આ ચિત્રમાં બે રેખાઓ છે. ઉપલી રેખા જેમ જેમ જમણા હાથ ઉપર જાય છે તેમ તેમ ઉંચે જતી જાય છે. તે જેમ બાળક ઉમરમાં વધતું જાય છે તેમ તેના વજનમાં વધારો બતાવે છે. નીચેની લીંટી થોડા વખત સુધી ઉંચે જતી નથી તે આ પછીના ચિત્રમાં બાતાવેલ બાળકની સ્થિતિ બતાવે છે. તે બાળકની બરોબર સંભાળ લેવાયા પછી તેનું વજન કેવું વધવા લાગ્યું તે નીચેની લોટી ઉંચે ચડે છે તે ઉપરથી દેખાય છે.

ચિત્ર ૧૦:—આ ચિત્રમાં બાળકને હાડકાંને ચામડી સીવાય બીજું કાંઇ નથી. ઇંગ્રેજીમાં જેને "રીકેટસ" કહે છે તે નામનું દરદ તેને લાગુ પડયું છે. બાળક જ્યારે માતાને ધાવતું નહોય ત્યારે તેને દૂધ પીવાની રીતમાં ભુલ થાય તો ઘણું કરીને આ રોગ થાય છે. વળી શરદી લાગી જવાની

બીકથી બાળકને ખુલ્લી હવામાં ન રાખવાથી, અને સૂર્યના તાપથી દૂર રાખવાથી પણ આ દરદ થાય છે.



ચિત્ર ૧૦ મું.



ચિત્ર ૧૧ મું.

ચિત્ર ૧૧:—તમે જાણીને અજાયબ થશો કે આ ચિત્રનું બાળક તે ઉપલુંજ બાળક છે. રક્ષણગૃહના ડૉક્ટરોની સલાહ પ્રમાણે તેની છ મહિના સારવાર કર્યાથી તે આવું તંદુરસ્ત થયું છે. સાધારણ રીતે એવાં બચ્ચાંઓને "કૉડલીવર ઑઇલ એમલશન" આપવામાં આવે છે અને સારી રીતે કપડાં પહેરાવીને ખુલ્લી હવામાં અને જરા તડકામાં રાખવામાં આવે છે.

ચિત્ર ૧૨:—આવા રક્ષણ ગૃહમાં તમે વારંવાર જશો તો બચ્ચાંઓની ઘણી વ્યાધિઓ અને તમારી પોતાની નાની ફરીયાદો અને તેમના ઉપાયો વિષે તમને ઘણુંએ જાણવાનું મળશે. વળી તમને કે તમારાં બાળકને કંઇ ફરીયાદ હોય તો તે ઉપર યોગ્ય સલાહ મળશે. આવાં રક્ષણગૃહમાં જે આવતો

તમે જાણી શકો તેમાંની થોડી-કજ તમને કહું. પહેલાંતો ત્યાંની નર્સ, બાળકને માતાના દૂધથી કેટલો લાભ થાય છે તે સમજાવશે. અને ઘણી માતાઓ પોતાના બચ્ચાં-ઓને બરોબર લાંબાં વખત સુધી કેમ ધવરાવી શકતી નથી, અને એમ ધાવણ બંધ પડયું હોય તો ફરી કેમ આવે તે બધું પણ સમજાવશે.



ચિત્ર ૧૨ મું.

ચિત્ર ૧૩ઃ—માને ધાવણ આવતું ન હોય, અથવા બાળકની મા મરી જાય તો આ ચિત્રમાં કહી છે તેવી સાવચેતી રાખીને તેને ધવરાવવા માટે બાઇ રાખી શકાય. પણ પામતું પહોચતું કુટુંબ હોય ત્યાંજ આવી બાઇનો ખર્ચ પરવડે. તેથી સાધારણ રીતે ગાયના દૂધ વડે ચલવ-વામાં આવે છે. ન્હાનાં મોટાં બાળકો માટે દૂધમાં પાણી કેટલું ઉમેરવું, કેટલી સાકર નાખવી, કેટલી મલાઇ મેળવવી, અને તે દૂધ સ્વચ્છ કેમ રાખવું તે બધું જાણવું બહુજ જરૂરનું છે. રક્ષણગૃહની નર્સ, આ બાબતનું બહુજ ઉપયોગી જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપે છે.

માનું દૂધ ન મળી શકે તો નીચે પ્રમાણે કરવુંઃ—
(૧) ધવરાવવા બાઈ રાખવી.
(૨) બરોબર દૂધ અને સાકર ભેળવી ગાયનું દૂધ આપવું.

બાઇ રાખતી વખતે યાદ રાખજો કે,
(૧) બાઇ તંદુરસ્ત જોઇએ.
(૨) તેનું બાળક પણ તંદુરસ્ત હોવું જોઇએ.
(૩) તેનું બાળક અને આપણું બાળક— બન્ને સરખી વયનાં હોવાં જોઇએ.

ચિત્ર ૧૩ મું.

ચિત્ર ૧૪:—આ ચિત્રમાં એક આરોગ્યપ્રચારિકા રક્ષણ ગૃહની પ્રવૃત્તિનો ફેલાવો કરતી ઘેરઘેર જઇને સ્ત્રીઓને ઉપદેશ આપે છે. આરોગ્ય પ્રચારિકાઓને આ સ્ત્રીઓ સાથે રહેલી અને ઘરગથ્થુ ભાષામાં વાતચીત કરવાની અને તેવી રીતે તેમનો વિશ્વાસ મેળવવાની, અને પોતાની વાતમાં તેમનું મન ચોટાડવાની આવડત જોઇએ. બાળકોને ધવરાવવાની, અને તેમનું રક્ષણ કરવાની રીત, બાળકોને થતા અનેક ન્હાના ન્હાના વ્યાધિ અને તેમના ઉપાય એ બધું



ચિત્ર ૧૪ મું.

તેમને જાણવાનું હોય છે. સગર્ભાવસ્થા, અને સુવાવડ વખતની ઝીણી ઝીણી ફરીયાદોનાં કારણો પણ તેમને શીખવાનાં હોય છે. ઉપર જણાવેલી બાબતોમાં પાસ થયેલી અને ઘરની અને અંગની સ્વચ્છતા અને રોગોનો તેની સાથે સંબંધ તે બધું જાણનારી બાઇઓનેજ નર્સ તરીકે રાખવામાં આવે છે.



ચિત્ર ૧૫ મું.

ચિત્ર ૧૫:—આ ચિત્ર તમને ગાયનું સ્વચ્છ દૂધજ લેવું તેમ કહે છે. આ ચિત્રની ગાયને આંચળમાં ક્ષય થયો છે. આ ગાય દોવાય ત્યારે ક્ષયનાં લાખો જંતુઓ દૂધમાં જાય કારણ તે જંતુને પણ દૂધનો ખોરાક ઠીક પડે છે. વપરાયાં પહેલાં આવું દૂધ બરાબર ગરમ કર્યું ન હોય તો બાળકોને પેટમાં, છાતીમાં કે ડોક ઉપર ક્ષયની ગાંઠ થવાનો સંભવ રહે છે.

ચિત્ર ૧૬:— આ ગાય તંદુરસ્ત છે. પણ દોનારના હાથ મેલા હોય, અથવા દૂધને ઉઘાડું રાખે અને ઉપર માખીઓ બણબણ્યા કરે તો તે દૂધ પણ ખરાબ થઇ જાય.



ચિત્ર ૧૬ મુ.

ચિત્ર ૧૭:—આ જુના પ્રકારનો તબેલો છે. તેથી તમને દેખાઇ આવશે કે દૂધવાળાને સ્વચ્છતાની કદર નથી. અને તેને લીધે અનેક પ્રકારે દૂધ અસ્વચ્છ થાય છે.



ચિત્ર ૧૭ મું.

ચિત્ર ૧૮:— ત્યારે આ તબેલો જુઓ. તે તદન સ્વચ્છ છે. અહિંથી તમને ખાત્રી લાયક ચોકખું દૂધ મળશે. પણ એટલું યાદ રાખજો કે દોવાઇને ઘેર આવે તે દરમીઆન અથવા દુકાનમાં તે અસ્વચ્છ થવાનો સંભવ છે.



ચિત્ર ૧૮ મું.



ચિત્ર ૧૯ મું.

ચિત્ર ૧૯:— જાહેર રસ્તા ઉપર આ દૂધની બજાર જુઓ! અહિં ઉઘાડા દૂધ ઉપર કેવી ધુળ અને માખીઓ ઉડે છે! વળી ઘણું કરીને તેમાં પાણીનો પણ ભેળ થયો હશે. અને ઓછામાં પુરૂં પાણી પણ સ્વચ્છ નહીં હોય!

ચિત્ર ૨૦:— દૂધ બગડી ન જાય તે માટે દૂધની બાટલીને કેવી રીતે સીલ કરાય, અને તેમ કરીને દૂધની કેવી સંભાળ રાખી શકાય તે બતાવવા માટે આ ચિત્ર છે.



ચિત્ર ૨૦ મું.

નદીનું પાણી કેવી રીતે બગડે છે.



ચિત્ર ૨૧ મું.

આથી, કૉલેરા, ટાઇફોઇડ, મરડો વિગેરે રોગોનો ઉપદ્રવ થાય છે.

ચિત્ર ૨૧:—આ નદીનું ચિત્ર છે. ગામડાનાં લોકો કેવી ગંદી રીતે તેમાં કપડાં ધૂએ છે, નાય છે, અને અનેક જાતનો કચરો નાખીને પાણીને કેવું ગંદુ કરે છે તે આમાં તમારી નજરે પડશે. આ લોકો, આજ પાણી ઘરકામ માટે વાપરે છે. અને વાપરતાં પહેલાં તે પાણી નહિં ઉકાળે. અરે ! કેટલાક તો ગળશે પણ નહિ !

ચિત્ર ૨૨:—આ સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રમાં એક ચીજ તેનાં કરતાં હજાર ગણી મોટી દેખાય છે. તેમાં પાણીનું એક ટીપું કેવું દેખાય છે તે જોવું છે ?



ચિત્ર ૨૨ .



MICROSCOPIC VIEW OF SOME DROPS OF WATER.

ચિત્ર ૨૩ મું.

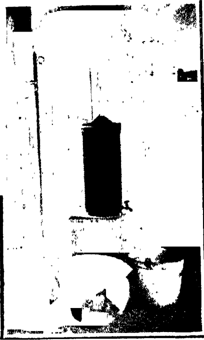
ચિત્ર ૨૩:—તો જુઓ આ ચિત્ર. તેમાં ધુળ ભરી છે, અને અનેક જાતનાં જંતુઓ છે. આમાંના કેટલાકથી મરડો ઝાડા, અને એવા રોગો થાય છે.

ચિત્ર ૨૪:— આપણા તીર્થ-સ્થાનોમાં નદીનાં પાણી લોકો કેવી રીતે બગડે છે તે તમે ઘણી-વાર જોયું હશે ! આ ગંદા પાણીને આપણે પવિત્ર માનીને પીએ છીએ. કેવી અંધ શ્રદ્ધા !



ચિત્ર ૨૪ મું.

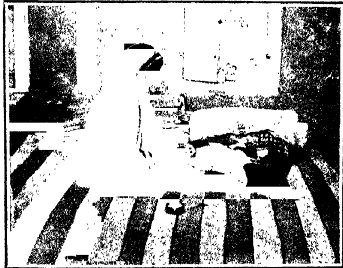
ચિત્ર ૨૫:—એવું પાણી તમારે વાપરવું હોય તો ફીલ્ટર રાખવું જોઇએ. પણ તે મોઘું પડે. તમે ઘેર સસ્તું ફીલ્ટર પણ બનાવી શકો, નહિં તો પાણી ગરમ કરીને સ્વચ્છ કપડે ગળી નાખો તો પણચાલે. આવું સ્વચ્છ પાણીજ તમારાં બચ્ચાંને આપજો. મોટા શહેરોમાં તો નળવાટે આપણને સ્વચ્છ પાણી મળે છે, આપણા દૂધવાળાઓ ઘણીવાર કુવાનું ગંદુ પાણી દૂધમાં ભેળવેછે,



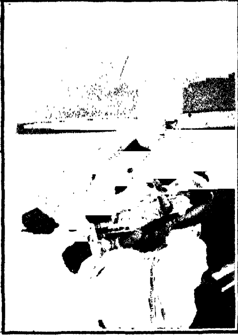
ચિત્ર ૨૫ મું.

તેથી દૂધ ગંદુ થઇ જાય છે. કહેવાની મતલબ એ છે કે સ્વચ્છ દૂધ જોઇતું હોય તો ખાત્રી લાયક જગ્યાએથી લેવું, અને વાપરતાં પહેલાં ઉકાળવું.

ચિત્ર ૨૬:—આટલું કર્યા પછી બાળકને દૂધ પાવું હોય તો આ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જુની રીતે પાવું.

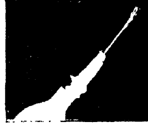


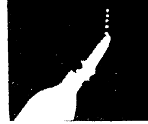
ચિત્ર ૨૬ મું.



ચિત્ર ૨૭:—નહિં તો આમાં દેખાડયા પ્રમાણે રબ્બરની ચુંસણી-વાળી શીશીથી પણ પાઇ શકાય છે. બન્ને રીતમાં વાસણ અથવા શીશી સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ. અને આંગળાં નાખીને દૂધ બગાડવું નહિં જોઇએ. ધુળ ન પડે અને માખીઓ ન બેસે તેની પણ સંભાળ લેવી જોઇએ.

ચિત્ર ૨૭ મું.





ચિત્ર ૨૮ મું.

ચિત્ર ૨૮:—ડીંટડીના છિદ્રમાંથી દુધ ટીપે ટીપે પડવું જોઇએ. અને ધાર ન થવી જોઇએ. દૂધ ખલાસ થઇ જાય ત્યારે બાટલી અને ચુંસણી બરાબર ધોઇ નાંખવાં, અને બોરીક એસીડના પાણીમાં બોળી રાખવાં. બાટલી વાપરતાં ધ્યાન રાખ્યું હોય તો આ રીત જરાય મોંઘી નથી, અને આથી બાળકને બહુ ચેન પડે છે.

ચિત્ર ૨૯:—આગળ હું બતાવી ગયો તે કોઠા ઉપરથી તમે જોયું હશે કે ઘણાં બચ્ચાં તો પુરાં એક વર્ષનાં થયાં પહેલાં મરણ પામે છે. એમ ચોકસ જણાયું છે કે પહેલે મહીનેજ અર્ધાં બાળકો તો મરી જાય છે. અને આ બાળકોનું મરણ અટકાવવાનો ફકત એક જ ઉપાય છે તે એ કે બાળકની માની સગર્ભાવસ્થામાં તંદુરસ્તી સાચવવી, અને પ્રસવ વખતે અને પછી શિક્ષિત દાઈ મેળવવી. આ ચિત્ર એક નિરોગી મા ને નિરોગી બાળકનું છે



ચિત્ર ૨૯ મું.

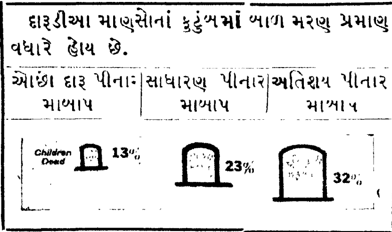
તે ઉપરથી જણાયછે કે માના આરોગ્યથીકુદરતી રીતેજ બાળકો નિરોગી અને બળવાન થાય છે. જો કાચી ઉમ્મરે એક બાઇને બાળકનો પ્રસવ થાય,-અને બાળ લગ્નનો રિવાજ હોય ત્યાંતો એમ બન્યા જ કરે છે.-અથવા તેને કોઇ રોગ લાગુ પડયો હોય, તો સગર્ભાવસ્થામાં ને સુવાવડમાં તે વધારે નબળી પડતી જાય છે, અને તેનું બાળક પુરા દિવસ પહેલાં આવે એટલે મરી જાય છે, નહિં તો જન્મીને થોડા વખતમાં મરણ પામે છે.

ચિત્ર ૩૦:—આ ચિત્રમાં બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે રક્ષણ ગૃહના ડાકટરો સગર્ભા સ્ત્રીઓને પણ મફત સલાહ આપે છે. આમ સલાહ મેળવ્યાથી માને અણધારી આફત આવી પડવાની ચિંતા રહેતી નથી. જો જણેતાઓ પોતાને પાળવાના આરોગ્યના નિયમોને જરૂર સમજતી થઇ જાય, અને વખતસર સારવારના ફાયદા સમજવા લાગે, તો સુવાવડના ઘણુંય દરદો નિવારી શકાય. આ બન્ને બાબતો બાળરક્ષણગૃહમાં મળી શકે છે.



ચિત્ર ૩૦ મું

ચિત્ર ૩૧:—આ ચિત્રમાં દારૂડીઆ માણસોના કુટુંબમાં બાળ મરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે તે બતાવ્યું છે. ચાંદીના રોગની પુરી સારવાર ન થઇ



હોય તેવા માબાપનાં બાળકો મુએલાંજ જન્મે છે. નહિં તો થોડા વખતમાં મરણ પામે છે.

ચિત્ર ૩૧ મું.

ચિત્ર ૩૨:—બાપની દારૂ પીવાની ટેવ અથવા પરમો ચાંદી જેવાં દરદોને લીધે ઘણાં બાળમરણો નીપજે છે. આ ચિત્ર બતાવવાનો હેતુ એ છે કે નિરોગી માબાપને નિરોગી સંતાન થાય છે. વળી ખુલ્લા પ્રદેશમાં અને સ્વચ્છતાથી રહેવાથી કેવા સંસારિક અને આર્થિક લાભ થાય છે, તે પણ આ ચિત્ર બતાવે છે.





ચિત્ર ૩૨ મું.

ચિત્ર ૩૩:—આપણામાં સુવાવડના આ કસોટીના પ્રસંગે ઘણા વિચિત્ર અને વિનાશકારક રીતરિવાજ જોવામાં આવે છે. આ સાથેના નિયમો તમને બતાવે છે કે સ્ત્રીઓને પ્રસુતિ વખતે પાળવાની વિધિઓ સહેલી અને સસ્તી છે. જાણતા ઓ આ પાળે છે. ન પાળતી હોય તો તેમણે અજમાયશ કરવી જોઇએ, અને તે પાળવાથી શું લાભ થાય છે તે જોવું જોઇએ.

સગર્ભા સ્ત્રીએ કેમ રહેવું જોઇએ.

(૧) નિયમસર અને જોઇતો ખોરાક લેવો.
અ. સારાં હવાપાણી ને ઉજાસ ખાસ હોવાં જોઇએ.

(૨) લીલાં શાક ભાજી અને બની શકે તો હમેશાં ફ્રુટ ખાવાં. આ. બે વખત જમવાની વચ્ચે એક શેર પાણી પીવું.

(૩) બંધકોષ ન હોવો જોઇએ.

(૪) દાંતની સંપૂર્ણ સંભાળ રાખવી.

(૫) ખુલ્લી હવામાં થોડોક વખત ફરવું.

(૬) ભારે કામ ન કરવું.

(૭) માદક પીણું ન પીવું.

(૮) સાતમે મહીને બાળરક્ષણગૃહના દાકતરની સલાહ લેવી.

(૯) પ્રસૂતિને માટે તેમજ બાળકના વસ્ત્રો માટે તૈયારી રાખવી.

ચિત્ર ૩૪:—આ ચિત્રમાં જણાવેલા કોઇ પણ વ્યાધિથી બાળકની માતા પીડાતી હોય તો બાળરક્ષણગૃહના દાકતર કે નર્સની સલાહ લેવી તે પણ એટલુંજ અગત્યનું છેઃ-

બાળકની માતાએ દાકતરની ક્યારે સલાહ લેવી ?

(૧) કવખતે રક્તસ્રાવ થાય ત્યારે.

(૨) થોડો અને બળતો પેસાબ આવે ત્યારે.

(૩) મોઢું અને અંગ સુજી જાય ત્યારે

(૪) સતત માથાનો દુઃખાવો રહે ત્યારે.

(૫) તાવ આવે ત્યારે.

(૬) ગુપ્ત દરદ હોય તો.

(૭) અંગમાં પીડા થતી હોય કે ખજ આવતી હોય તો.



ચિત્ર ૩૫:–સગર્ભા સ્ત્રીને આ ચિત્રમાં બતાવી છે તેવી જોખમવાળી દરીયાઇ મુસાફરી હાનીકારક છે. અને સાતમા મહીના પછી તેા ખાસ.

ચિત્ર ૩૫ મું.

ચિત્ર ૩૬:—આ ચિત્રમાં બતાવ્યું છે તેવું ભારે કામ પણ સગર્ભા સ્ત્રીએ ન કરવું જોઇએ



ચિત્ર ૩૬ મું.



ચિત્ર ૩૭ મું.

ચિત્ર ૩૭—સગર્ભા સ્ત્રીને જે ઇચ્છા થાય તે તૃપ્ત કરવાની રીત આપણામાં સાધારણ છે. અને ઝટ દઇને ન પચે તેવી વસ્તુઓ પણ તેમને ખવરાવવામાં આવે છે. આ તેમની અને તેમનાં બચ્ચાંની તંદુરસ્તી બગાડે છે. કારણ અપચો થયાથી ગર્ભાશયમાં ઝેર પ્રસરે છે. મોઢું અને અંગ સુજી જાય, થોડો થોડો પિશાબ આવે-એવાં ચિહ્નોથી આ ઝેર છે તેમ સાબીત થાય છે.

ચિત્ર ૩૮:—હવે હું તમને અશિક્ષિત દાઇથી ચેતતા રહેવાની ખાસ વિનંતિ કરૂં છું. આ ચિત્રમાં તે કેવી અસ્વચ્છ હોય છે અને તે કેવાં હથિઆર વાપરે છે તે બતાવ્યું છે.



ચિત્ર ૩૮ મું

ચિત્ર ૩૯:—આ ચિત્ર એક જુની ઢબના સુવાવડના ઓરડાનું છે. આવા સ્થાનમાં અંધારૂં, અસ્વચ્છતા અને ગીચપણું ખાસ દેખાય છે. સુયાણીઓ ઝટ પ્રસૂતિ કરાવવા માટે મગરૂબી ધરાવે છે. પણ આમ



કરતાં બાળકને કે તેની માતાને ગંભીર ઇજા થાય અથવા મરી જાય તેા વાંક સૂયાણીનેા નહિં પણ નસીબનેા દેવાય છે।

ચિત્ર ૩૯ મું

ચિત્ર ૪૦:—સાથેના ચેાપાનીઆ ઉપરથી આવી દાઇ રાખવામાં શું ભય રહેલેા છે તે તમને જણાશે. ફાયદેા તેા માત્ર એટલેાજ કે તેને બહુ પૈસા આપવા પડતા નથી. આમ ઓછી કિંમતે દાઇ રાખવાથી છેવટે તેા આપણે બહુ સહન કરવું પડે છે. અને આમ કરકસર કરવા જતાં ન પુરાય તેવી ખેાટ ખમવી પડે છે. તમે કહેશેા કે આવી દાઇઓએ તેા સેંકડેા સુવાવડેા કરી છે. અને સ્ત્રીકે બાળકને કંઈ નુકસાન થયું નથી. પણ તેમાં તેા પ્રભુની દયાજ છે. કારણ ઘણી સ્ત્રીએા ઝટ પ્રસવ કરે છે એટલે દાઇને વચ્ચે પડવા જેવું રહેતું નથી. દાઇનાં ગંદા આંગળા, છરી કે દેારીપરનાં રેાગી જંતુથી માત્ર પેાતાનાં ભાગ્યેજ માગસેા બચે છે, કારણ કેાઈવાર કદાચ તે ચીજો ઉપર રેાગનાં જંતુ હેાતા નથી. પણ અશિક્ષિત દાઇએ કરાવેલી, અને શિક્ષિત દાઇએ કરાવેલી સુવાવડના તમે આંકડા તપાસેા તેા તમને જણાશે કે પેલા વર્ગની સ્ત્રીઓમાં ૧૦૦ માંથી ૨૦ સ્ત્રીએા 'સેપ્ટીકફીવર' કે 'સુવાવડના તાવ'થી પીડાય છે. અને આ રેાગ દાઇના ગંદા હાથ કે હાથઆરને લીધે જ થાય છે.

આ ૨૦ સ્ત્રીઓમાં ૨–૩ આ રેાગને લીધે મરણ પામે છે. અને લગભગ ૪–૫ બાળકેા જન્મતાં કે નાળ કાપતાં થતા ચેપથી મરી જાય છે. જ્યારે શિક્ષિત સૂયાણીઓએ કરેલ સુવાવડેામાં ૧૦૦ માંથી ભાગ્યેજ ૨–૩ સ્ત્રીઓને આ તાવ લાગુ પડે છે. અને ૩૦૦ માંથી ૧ સ્ત્રીજ આ તાવને લીધે મરણ પામે છે. પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું તેા એ છે કે નાળ કાપતી વખતે થતા ચેપને લીધે તેા એકે બાળક મરતું નથી.

આ બધાનો અર્થ એવો થયો કે ૧૦૦૦ સુવાવડમાં ૨૫ માતાઓ અને ૫૦ બાળકો મરણ પામે અને આનાંથી બમણાં મરણપર્યંત નિર્બળ રહે છે. ગરીબ કુટુંબો ને આપણા દેશને આનાથી કેવડું નુકશાન થાય છે. તેનો વિચાર કરો. આ બધું સોંઘી સૂયાણીને લીધે સ્ત્રીઓના રોગનું કે મરણનું આ કારણ આપણે ઘડીવારમાં ભુલી જઇએ છીએ, અને આવી દાઇ રાખ્યાથી બચેલાં ૧૦૦ માંથી ૯૫ દાખલા આપણને વધારે યાદ રહે છે. શિક્ષિત દાઇ તમે ન રાખી શકો કે સુવાવડખાતામાં તમે સ્ત્રીઓને તમે મોકલી ન શકો કે એવાં સાધન તમારા ગામમાં ન હોય તો સગાં-વહાલાંને હાથે સુવાવડ કરાજો પણ આ દાઇનું નામ લેશોમાં.

અશિક્ષિત દાઇને રાખવામાં રહેલા ભય.

અજ્ઞાનથી થતા:—

(૧) જન્મ વખતે મા ને બાળકને ઇજા.

(૨) અત્યંત લોહી વહે, માને આઘાત થાય, ને બાળકનું મરણ નીપજે.

અસ્વચ્છતાથી:—

(૧) માને સુવાવડનો તાવ લાગુ પડે.

(૨) બાળકને નાળ કાપતાં ચેપ લાગી જાય.



ચિત્ર ૪૧ મું

ચિત્ર ૪૧:— આ ચિત્રની ઉપલા ચિત્ર સાથે સરખા મણી કરવી ઘણી મજાની છે. સુવાવડી સ્ત્રીને અને બાળકની નાભી અને આંખને અડાડવી પડે તેવી દરેક વસ્તુ ચોકખી હોવી જોઇએ તેથી જ અહિં તમે સાબુ, પાણી, લોશન, સ્વચ્છ ટુવાલો અને આવી બીજી વસ્તુઓ જે 'મીડવાઇફ'

વાપરે છે તે જોશો. માતાની સારવાર કરનાર દરેક સ્ત્રીએ આ કરવું જરૂરનું છે. અને બીજું બધું એની મેળે થઈ રહેશે. સૂયાણીઓએ કુદરતી રીતે પ્રસવ થાય તેમાં આડા આવવું નહિ એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. માતાના ગર્ભાશય તથા પેટમાં કંઇજ રહ્યું નથી એ નર્સે ખાત્રીથી જોવું. અને સૌથી સારે ઉપાય એજ છે કે 'એનીમા' આપવું. આ સાદા અને સીધા ઉપાયો પહેલેથી લેવાય તો દરદોનું પ્રમાણ ઘણુંજ ઘટે અને સ્ત્રીઓ તથા બાળકો સુવા રોગનો ભોગ થઇ મરણ પામતાં બચે.



ચિત્ર ૪૨ મું

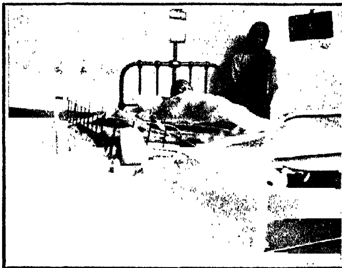
ચિત્ર ૪૨:— ઘણાજ થોડા પૈસે સાચી સગવડતા માતાઓ સુવાવડ ખાતામાં જવાથી મેળવી શકશે. ત્યાં પ્રસૂતિ સમયે અચાનક ઉપસ્થિત થાય તેવી આફતો માટે દરેક ઉપાયો તૈયારજ રાખવામાં આવે છે. ડાકટર દેખરેખ રાખે છે. સ્ત્રી ઘરની ધડમથલથી છુટી થઇ ઓછામાં ઓછા દશ દિવસ આરોગ્યમય વાતાવરણમાં રહી શકે છે. તેથી જેમને રહેવાની સગવડ ન હોય તેને માટે આ ખાતાં આશીર્વાદ રૂપ છે.

ચિત્ર ૪૩:—મુંબઇ મ્યુનીસીપલ હેલ્થ ઓફીસના રીપોર્ટ ઉપરથી લીધેલો આ કોઠો જોતાં જણાશે કે એકજ ખંડવાળી કે બેએક ખંડવાળી જગ્યામાં સુવાવડ કર્યાથી બાળક ઉપર માઠી અસર થાય છે. અને આથી સુવાવડખાતાં, વધારવાં જોઇએ એ જરૂરનું જણાશે. સુવાવડખાતાં વધારવાથી વધારે દાઇઓ અને 'મીડવાઇફો' પણ તૈયાર કરી શકાશે.

મુંબઈમાં રહેવાની ઓરડીઓની સંખ્યાની સાથે બાળકના મરણનું પ્રમાણ.

(મુંબઈ મ્યુનીસીપાલીટીના આરોગ્ય ખાતાના સને ૧૯૨૨ ના રીપોર્ટ ઉપરથી.)

	જન્મની સંખ્યા	બાળકના મરણની સંખ્યા	દર હજાર નોંધ થયેલા જન્મમાં બાળકોના મરણની સંખ્યા	
			૧૯૨૨	૧૯૨૧
એક ઓરડીમાં રહેનારાં કુટુંબ.	૧૫,૦૭૯	૭,૧૦૨	૪૭૦·૯	૮૨૮·૫
બે ઓરડીમાં ,,	૯૭૩	૪૨૪	૪૩૫·૭	૩૨૧·૯
ત્રણ ઓરડીમાં ,,	૩૫૧	૧૪૮	૪૨૧·૬	૧૯૧·૪
ચાર અગર વધારે ઓરડીમાં.	૨૭૩	૮૨	૩૦૦·૩	૧૯૩·[illegible]
સુવાવડખાના અને ઇસ્પીતાળો.	૩,૭૩૨	૪૬૨	૧૫૦·૫	૧૮૯·૬
કુલ	૨૦,૪૦૮	૮,૨૧૯	૫૦૨·૧	૬૬૬·૭



ચિત્ર ૪૪ મું

ચિત્ર ૪૪:--આ ચિત્ર એક સુવાવડ ખાતાના એક વિભાગનું છે. તેનો એક ખાટલોજ અહીં નજરે પડે છે. જોતાં જણાશે કે બાળકને માટે પણ જુદી પથારી રાખેલી છે. ઉંઘમાં બાળક છુંદાય જાય એવા ઘણા દાખલા બન્યા છે. અને તેથીજ બાળકને માટે જુદી સગવડની જરૂર છે. વળી માતાના પડખામાં સુવરાવ્યાથી બાળકને ખુલ્લી હવા મળી શકતી નથી.



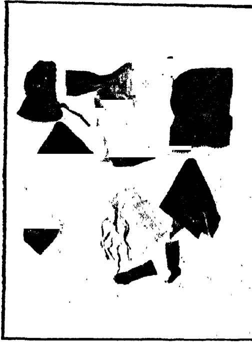
ચિત્ર ૪૫:—પુખ્તવયના બચ્ચાંઓને હમેશાં નવરાવવાં જોઇએ. પણ તેમને ખુલ્લાં રાખીએ તો તેઓનાં શરીરની ગરમી જલદીથી વહી જાય છે. માટે આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ નાવાની સઘળી તૈયારીઓ પહેલેથીજ કરવી.

ચિત્ર ૪૫ મું.

ચિત્ર ૪૬:—જુની ઢબ પ્રમાણે આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બાળકને નવરાવવાથી કંઇ ઇજા થતી નથી.



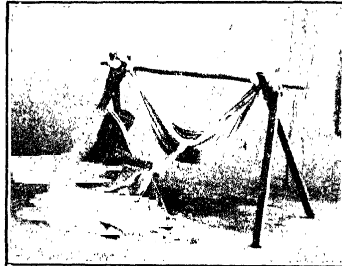
ચિત્ર ૪૬ મું.



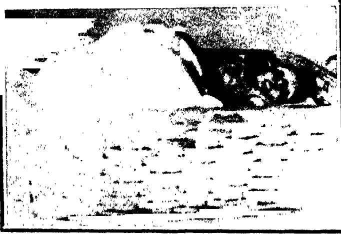
ચિત્ર ૪૭ મું.

ચિત્ર ૪૭:—બાળક જન્મે તે પહેલાંજ જોઇતી તૈયારીઓ થવી હોવી જોઇએ. ઓછામાં ઓછી જરૂરીઆતો અહીં આપેલી છે. તે બધી વસ્તુઓ સગર્ભા સ્ત્રી પ્રસવ પહેલાં થોડા ખરચમાં તૈયાર કરી શકે તેવી છે.

ચિત્ર ૪૮:—આ ચિત્ર એક ખોડવાળા પારણાનું છે. તે વાંકુ ચુંકુ હોવાથી બાળક સીધું ન રહી શકે અને કદાચ ખોડવાળું પણ થાય.



ચિત્ર ૪૮ મું.



ચિત્ર ૪૯ મું.

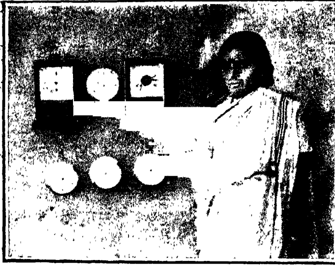
ચિત્ર ૪૯:— આ ચિત્રમાં આપેલું પારણું તેના જેટલું કે તેથી ઓછું કીંમતી છે. છતાં બાળકને ફાવે તેવું યોગ્ય રચાયેલું છે. તે જુઓ !

ચિત્ર ૫૦:—આ ચિત્રમાં આપેલું પારણું નમુનારૂપ છે. આ દેશમાં ઝેરી જંતુઓ અને માખીઓનો વધારો છે. ને તેથીજ આવી મચ્છરદાની રાખવી એ ઘણું અગત્યનું છે. જંતુઓ ફક્ત બાળકને શાંતીથી સુવા દેતાં નથી એટલુંજ નહિ પરંતુ તેનો ચેપ લાગવાથી " મલેરીયા " તાવ કે આંખના દરદો થવા પામે છે.



ચિત્ર ૫૦ મું.

ચિત્ર ૫૧:—સ્ત્રીઓ ઘણીવાર એવી ફરીયાદ કરે છે કે બાળકો વારંવાર રડે છે અને તેથી તેમને રડતાં અટકાવવા માટે તેમને વખત થયાં પહેલાં ધવડાવવાં પડે છે. અથવા તેમને મોઢામાં ચૂંસણી આપવી પડે છે. અને ઘણીવાર તો ઘેનની ગોળીઓ પણ અપાય છે. હવે બાળકોને રડવાનાં તો અનેક કારણો હોય છે. તરસ લાગી હોય, પરસેવો થયો હોય, કે પથારી



ચિત્ર ૫૧ મું.

તેમનાં મળમૂત્રથી ભીની થઇ હોય તો તેથી પણ તે રડે છે. અનિયમિત રીતે ધવડાવવાથી તેમના પેટમાં ચુંક આવતી હોય તેથી પણ ઘણા બાળકો રડે છે. મોટા માણસોને અર્ધા અર્ધા કલાકે ખવરાવ્યું હોય તો તેમને પણ અપચો થાય, તો કુમળી હોજરાં વાળાં બાળકનું શું ગજું? તેથી બરોબર વખતસર બાળકને ધવરાવવું જરુરનું છે. આ ચિત્રમાં આવી રીતે ઘડીયાળનો ઉપયોગ કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. પહેલેથીજ ત્રણ ત્રણ કલાકે બાળકને ધવરાવ્યું હોય તો ઘણાંને તે ઠીક પડે છે. ત્રણ કલાક થયા ન હોયને બાળક રડવા લાગે તો જરા ગરમ પાણી તેને પાવું કે તેથી તેમની તરસ છીપે. કારણ આપણા દેશમાં તરસ વધારે લાગે છે.

ચિત્ર ૫૨:— ભુલે ચુકયે પણ કોઇ દિવસ બાળકને છાના રાખવા માટે ચિત્રમા આપેલી છે તેવી ચૂંસણી આપવી નહિં કારણ કે તે ધુડવાળી થાય અને માખીઓ તે ઉપર બેસે. તેથી બાળક જયારે એ મોઢામાં મુકે ત્યારે ખરૂ જોતાં તો એ ધૂળજ ચાટે છે. આથી ઝાડા કે ઉલટી થઇ જાય.

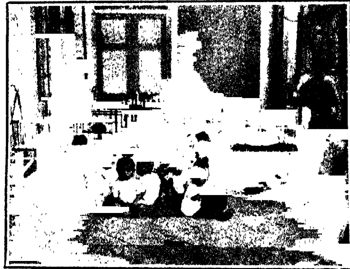


ચિત્ર ૫૨ મું.



ચિત્ર ૫૩ મું.

ચિત્ર ૫૩:--ઘણીવાર બાળકને રોતું અટકાવવા માટે અથવા મા બ્હાર કામ પ્રસંગે જાય ત્યારે, અફીણવાળી બાળા ગોળી આપીને જાય છે. આ રીત બહુજ ખરાબ છે. કારણ તેથી બાળકની પાચનશકિત મંદ થઇ જાય છે અને તે દુબળાં થતાં જાય છે. વળી અફીણના બંધાણની જેમ તે ગોળી દરરોજ દેવી પડે છે. આ બધા ઉપરથી તમને જણાશે કે બાળક રડે તો રક્ષણગૃહના દાકતર કે નર્સની પાસે જઇ તેનું કારણ સમજી લેવું કે તેથી બરાબર ઉપાય કરી શકાય.



ચિત્ર ૫૪ મું

ચિત્ર ૫૪:— મજુરી કરતી સ્ત્રીઓ માટે કારખાનામાં બાળરક્ષણગૃહ (Creche)ની ખાસ જરૂર છે. કેટલાક કારખાનાવાળા શેઠોએ મજુર સ્ત્રીઓનાં બાળકો માટે આવાં ગૃહો ખોલ્યાં છે. અહીં દિવસે બાળકને નવરાવી ધોવરાવી તેમની ઘણી સારી સંભાળ રાખવામાં આવે છે. ધાવણુ બાળકોની મા અહીં નિયમિત આવી બાળકને ધવરાવી કે ખવરાવી જાય છે. મોટાં બાળકોને ખાવાનું અપાય છે. આથી સૌ બાળકો નિયમિત રહેતાં શીખે છે. તેમની શારીરીક સુખાકારી વધે છે. બીજા શેઠીઆઓ આવી સારી રીત શરૂ કરે એ સરકારે ધ્યાનમાં લેવું જોઇએ. કારણ મજુર વર્ગની હંમેશની મુસીબત આથી દૂર થશે.

ચિત્ર ૫૫ઃ—બાળકને મોઢે બચી ભરવામાં ઘણો ભય રહેલો છે. આ રીતે બાળકને રોગનો ચેપ લાગે અને માંદુ થવા પામે. પણ ગાલપર બકી ભરવામાં ઓછું જોખમ છે.



ચિત્ર ૫૫ મું



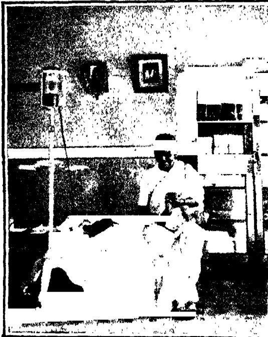
ચિત્ર ૫૬ મું.

ચિત્ર ૫૬ઃ—બાળક ચાર કે ૬ મહિનાનું થાય ત્યારે નારંગી, દ્રાક્ષ, ટામેટા, મુળા, લીંબુ, વિગેરે ફળોનો તેમજ લીલોતરીનો રસ આપવો જરૂરનો છે. કારણ કે આ રસમાં શકિતવર્ધક પદાર્થ હોય છે. જરૂર જણાય તો રસમાં પાણી તથા સાકર ભેળવવી.

ચિત્ર ૫૭:—આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બાળકને આંગળીઓ પકડી કદી ઉંચુ કરવું નહિ. પણ બગલમાં હાથ રાખી ઉંચું કરવું એ સારી રીત છે.



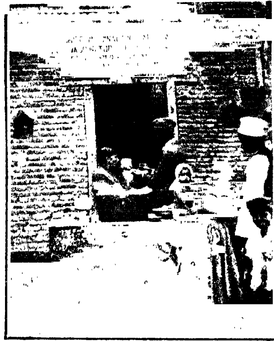
ચિત્ર ૫૭ મું,



ચિત્ર ૫૮ મું.

ચિત્ર ૫૮:—જો ડૉકટર બાળકને "એનીમા" આપવાનું કહે તો આ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એનીમા આપવી; આ રીતે જરા પણ જોખમ રહેતું નથી.

ચિત્ર ૫૯:—ઓરી કે મોટી ઉધરસ થઇ હોય તેવાં માણસોથી બાળકોને દૂર રાખવાં. કારણ આ દરદો ચેપી છે. આવાં દરદોનો ફેલાવો અટકે તે માટે બાળકને દૂર રાખવા. બીજો સરસ ઉપાય નથી. બાળક છ મહીનાનું થાય એ પહેલાં તેને શીળી કઢાવવ જોઇએ. અને જો આ રોગને લત્તામાં ઉપદ્રવ હોય તો વહેલ કઢાવવાં; શીતળા ડૉકટરો હપતે હપતે ગામડાંઓમાં ફરે છે. આ વખતે શીળી કઢાવવાની તક ભૂલવી નહીં. આ રોગથી સદંતર બચવા માટે દરેક માણસે ત્રણ-વાર શીળી કઢાવવાં જોઇએ. પેલે વર્ષે, સાતમે વર્ષે અને છેલ્લી વખત સોળમે વર્ષે—એ શીળી કઢાવવાનો ક્રમ છે. સુધરેલા દેશોમાં લોકો શીળી કઢાવે છે. એટલે આ રોગ ત્યાંથી લગભગ જડમૂળથી નાશ પામ્યો છે.



ચિત્ર ૫૯ મું.



ચિત્ર ૬૦ મું.

ચિત્ર ૬૦:—અંધારી કોટડીમાં બાળકને ગોંધી નાંખવાં નહિં. તેમને મોટા માણસ કરતાં ખુલ્લા હવા પાણીની વિશેષ જરૂર છે. આથીજ તેમનો બાંધો મજબુત થાય છે. બહાર હવામાં થોડા કલાક ગાળવા એ બાળકને ઘણુંજ ફાયદાકરક છે.

ચિત્ર ૬૧:—બાળગાડી વસાવી ન શકે એવા માણુસોએ, આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બાળકને હાથમાં તેડીને ખુલ્લી હવામાં ફેરવવાં.



ચિત્ર ૬૧ મું.

ચિત્ર ૬૨:—ઠંડા પ્રદેશમાં બાળકોને નવરાવી બહાર રવેશમાં બરોબર કપડાં પહેરાવી ખુલ્લી હવામાં સુવરાવી દેવાની રીત આપણે ત્યાં છે. આપણી રીત પ્રમાણે આ બાળકને ચિત્રમાં સુવાડયું છે તેને શાલ ઓઢાડી હોય છે પણ ચિત્રમાં આપવામાં આવી નથી.



ચિત્ર ૬૨ મું.



ચિત્ર ૬૩:—બાળકોને અંધારી અને હવા ઉજાસ વગરની જગ્યામાં રાખવાથી વારંવાર "ટોન્સીલ્સ" અને "એડેનાઇડઝ" એ નામનું ગળામાં દરદો લાગુ પડે છે. આથી નાક વાટે શ્વાસ લઇ શકાતો નથી' અને આ ચિત્રમાં દેખાય છે તેમ બાળક મોઢેથી શ્વાસ લે છે. આથી છાતી સાંકડી રહે છે, કપાળ તેજ વગરનું રહે છે અને ઘણીવાર તો મગજ શકિત નબળી રહ્યાથી મગજ બરોબર ખીલતું નથી. મોઢેથી ઠંડી હવા લેવાથી ઉધરસ થાય છે. આ દરદો ડૉકટરની દવાથી ન મટે તો ઓપરેશન કરાવી "ટોન્સીલ્સ" તથા "એડેનાઇડઝ" ને નાબૂદ કરવા એ સલાહકારક છે. ઓપરેશન સહેલું હોય છે તેમાં જોખમ નથી. આથી કાનમાં પરૂ થતાં અટકશે અને કંઠમાળ થશે નહિં.

ચિત્ર ૬૩ મું.



ચિત્ર ૬૪ મું.

ચિત્ર ૬૪:—આ ચિત્ર જુઓ. તેમાં છે તે પ્રમાણે તમે ઘણા માણસોને ધાબળીમાં તદન લપાઇ સૂતેલાં જોયાં હશે. આમ કરવાથી તેઓ પોતાનો બહાર કાઢેલો શ્વાસ પાછો લે છે. આ ટેવ ઘણીજ નુકસાનકારક છે. આ કુટેવ બાળકને અને સ્ત્રીઓ, જેમને વધારે સ્વચ્છ અને તાજી હવાની જરૂર છે, તેમને ખાસ કરીને હાનીકારક છે.

ચિત્ર ૬૫ઃ—પહેલેથીજ મોઢાની અને દાંતની સંભાળ રાખવી એ ઇચ્છવા જોગછે. બાળક છ માસનું થાય પછીથી, આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, દાંત ધોઈ હમેશાં સાફ રાખવા એ જરૂરનું છે. આથી દાંતના રોગો દુર થશે અને દાંત મજબુત બનશે.



ચિત્ર ૬૫ મું.



ચિત્ર ૬૬ મું.

ચિત્ર ૬૬ઃ—નાનપણથીજ દાંતની સંભાળ ન રાખવાથી આ છોકરાને હવે દાંતના રોગના ઉપચાર કરવા પડે છે તે જુઓ.

ચિત્ર ૬૭:—જેને આંખ આવી હોય અથવા ચામડી ઉપર ફોડકા થયા હોય તેવા લોકોના રૂમાલ આંખને લગાડવાથી કે ધૂળવાળી આંગળી વડે આંખ ચોળવાથી આંખો આવે છે. બાળકો આમ કરે નહિ તે તેમને પેહેલેથીજ શીખવવું જોઇએ. બીજાના ચેપવાળા રૂમાલ તેમને વાપરવા ન દેવા. માખીથી પણ આનો ચેપ લાગે છે, કારણ તે કોઇની આંખ આવી હોય તેની ઉપર બેસી સારા માણસની આંખ ઉપર બેસે તો તેને વળી ચેપ લાગે છે.



ચિત્ર ૬૭ મું.

કોઇના મોઢા આગળ ઉધરસ ન ખાવી; છીકવું પણ નહિ.



ચિત્ર ૬૮ મું.

કારણ આથી ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા અને ક્ષયના ચેપ લાગે છે. આમ તમારી તબીયતનો આધાર બીજા ઉપર છે. રૂમાલ વપરાયતો સૌને લાભ થાય.

ચિત્ર ૬૮:—ઘણાને બીજાની પાસે બેઠા હોય ત્યાં તદ્દન પાસે ઉધરસ ખાવાની ને છીંકવાની બુરી આદત પડી હોય છે. આથી ઇન્ફ્લુએન્ઝાને ક્ષયનો ચેપ લાગે છે. કારણ એવા એવા દરદવાળાના મોઢામાંથી કરોડો ઝીણાં જંતુઓ નીકળે છે, તે બીજાના શ્વાસમાં જાય છે, એથી બીજાને પણ એ રોગ થાય છે. આથી યાદ રાખવું કે ક્ષયવાળાની સાથ સૂવું પણ નહિં.



ચિત્ર ૬૯:—આ ચિત્રમાં બાળકને માટે શું શું જોઇએ તે દખાડવામાં આવ્યું છે.

ચિત્ર ૬૯ મું

ચિત્ર ૭૦:—"રક્ષણ ગૃહ"માં આવી રીતે માતાઓને તેમના તથા બાળક સંબંધી આવું સાકું જ્ઞાન આપી અને સુવાવડની જરૂરીયાતો પુરી પાડી, સર્વ સુધરેલી પ્રજાએ બાળ-રોગ તથા મરણપ્રમાણ ઘણુંજ ઘટાડયું છે. આ કોઠો જુઓ! બીજા દેશોમાં બાળ મરણ પ્રમાણ પચાસ ટકા જેટલું ઘટી ગયું છે. હીન્દુસ્તાનમાં તો આ છેલ્લા પચીસ વર્ષ દરમીયાન પ્રમાણ કંઇજ ઘટયું નથી.

અલબત, "રક્ષણગૃહ" અને સુધરેલાં સુવાવડખાતાની સારવાર લેતી માતાઓનાં બાળક બહુ ઓછા પ્રમાણમાં મરણ પામે છે. કલકત્તા, મદ્રાસ અને દિલ્હીની રક્ષણ સભાના આંકડા જોવાથી આ માલુમ પડે છે. ગર્ભ અને પ્રસૂતિ એ કુદરતની વાત છે. રોગ માટે કુદરત દોષમાં નથી. કુદરતી રીતે જ સારાં અને સુદ્રઢ જન્મેલાં બાળકો, કુદરતી નિયમોમાં આપણી દખલગીરીથી, અને અજ્ઞાન ને વહેમથી મૃત્યુ પામે છે. આ ન થાય ને બાળ-મરણ ઘટે તેનો એક જ ઉપાય છે અને તે એ કે માતાઓ આ વાત વિચારે. આ વિષે વધારે જાણે, બીજી બ્હેનોને આ વિષયમાં રસ લેતી કરે અને સ્થાનિક ડોકટર કે નર્સની પ્રસંગ પડે ત્યારે સલાહ લે અને તેમની પાસેથી પોતાના તથા પોતાનાં બાળક પુરતાં રોગનિવારણના ઇલાજો જાણે તોજ આ ભયંકર મરણપ્રમાણ અટકી શકે.

૧૦૦૦ સુવાવડે મરણ પ્રમાણ

ગામ	ગર્ભાવસ્થાના દરદો અને મરણ પછીના તાવોને લીધે જનેતા- ઓમાં મરણ		એક વરસની એના બાળકોમાં મરણ		મરેલ જન્મ
	કુલ	રક્ષણ ગૃહની સારવાર લેતી સ્ત્રીઓમા	કુલ	રક્ષણ ગૃહની સારવારવાળા બાળકોમાં	
મુંબઇ	૧૧	આંકડા નથી મળતાં	૪૦૨	આંકડા નથી	૮૫
મદ્રાસ	૧૩	૩.૭	૩૦૮	૨૨૭	૫૭
રંગુન	૭		૩૨૭	૫૪	
કલકત્તા		૨.૭	૩૩૦	૧૫૦	
લંડન	૨.૭		૭૫	૦	
ન્યુયોર્ક (અમેરીકા)	૫.૩	૩ ૭	૭૫	૩૫	૩૭

ચિત્ર ૭૦ મું

હિન્દુસ્તાનમાં પણ બાળરક્ષણની પ્રવૃત્તિએ પોતે ઉપયોગી છે એમ બતાવ્યું છે. આ ચળવળ જ્યાં જ્યાં શરૂ થઇ છે ત્યાં ત્યાં મરણ પ્રમાણ અર્ધું થયું છે.



ચિત્ર ૭૧ મું

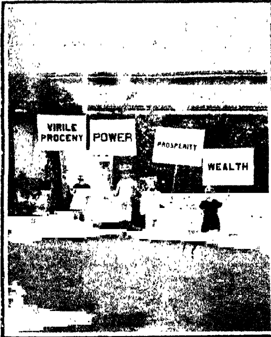
ચિત્ર ૭૧:—આ ચિત્ર એક મંડળનું છે, તેમાં નર્સ માતાઓને બાળકના યોગ્ય પોષણ અને જરૂર જણાતાં કોડલીવર ઓઇલ અને ફળના રસ આપવા સંબંધી સૂચના કરે છે.

આ જ્ઞાન બીજી શિક્ષિત બ્હેનોને મળે, અને આવા મંડળનો તેઓ લાભલે એમ પ્રત્યેક બ્હેન પાસેથી આશા રાખવામાં આવે છે.

ચિત્ર ૭૨:—બ્હેનો અને બન્ધુઓ! આજે કહેલી સાદી વાતોમાં બહુ ખર્ચ થતો નથી. ખરૂં કહીએ તો આ રીતે પૈસાનો વધારે ખર્ચ અને અણધારી આફતો અટકાવી શકીએ. આથી ગરીબાઇ દુર થાય અને આપણી પ્રજા બળવાન બને. હિન્દુસ્તાનના બાળકો,—જેમાં ભવિષ્યની આશા રહી છે તે બાળકો તમારી પાસે શું માગે છે તે જુઓ!

બાળકની માગણીઓ:—

૧ રક્ષણ ગૃહો ઉઘાડો
૨ સુવાવડની ફાયદાકારક રીતો રચો.
૩ અમારા માબાપને દારૂના વ્યસનથી અને ગુપ્ત દર્દોથી અલગ રાખો.
૪ શિક્ષિત દાઇ રોકો.
૫ ચેપી રોગોથી અમને બચાવો.
૬ અમને ચોકખો ખોરાક અને પાણી આપો.
૭ ને પછી અમે કેવાં થઇએ છીએ તે જુઓ.



ચિત્ર ૭૩ મું

ચિત્ર ૭૩:—જો તમે બાળકોની પ્રાર્થનાને સાંભળશો અને એમની ઉમેદો પાર ઉતારશો તો તમને પણ તમારો બદલો મળશે. આ ચિત્ર જુઓ!

મુદ્રકઃ—શાંતારામ તા. આજગાંવકર, મનોરંજન પ્રેસ,
૩ સૅંડહર્સ્ટ રોડ, ગિરગામ, મુંબાઇ.
પ્રકાશકઃ--ગોપાળ કૃષ્ણ દેવધર, ઑનરરી ઑર્ગેનાયઝર અને જનરલ
સેક્રેટરી, પુના સેવાસદન સોસાયટી, નં. ૭૮૯-૯૦, સદાશિવ પેઠ, પુના.